

Тегук Чил Джанг (седмо пумсе)



Започваме от позиция за готовност ‘джумби’



Въртим 90° наляво като местим левия крак в лява позиция ‘тигър’ ‘бом соги’ и едновременното изпълнение на вътрешен блок на средно ниво с дланта на дясната ръка батангсон монтом ан маки’.



Без промяна на позицията изпълняваме ‘ап чаги’ на средно ниво с десния крак.



Правим стъпка назад в позиция ‘тигър’ ‘бом соги’ и едновременното изпълнение на вътрешен блок с външния ръб на предмишницата на лявата ръка ‘палмок монтом бакат маки’.



Въртим 180° надясно и преминаваме в дясна позиция ‘тигър’ ‘бом соги’ и едновременното изпълнение на вътрешен блок на средно ниво с дланта на лявата ръка.



Изпълняваме ‘ап чаги’ на средно ниво с левия крак.



Правим стъпка обратно в дясна позиция ‘тигър’ ‘бом соги’ и изпълняваме вътрешен блок на средно ниво с външния ръб на предмишницата на дясната ръка ‘бакат палмок монтом ан маки’.



Обръщаме 90° наляво като преминаваме с ляв крак в дясна задна позиция ‘дит куби’ и едновременно с това изпълняваме двоен ‘ножов’ блок на долно ниво ‘соннал аре маки’.



Преминаваме в лява задна позиция ‘дит куби’ и изпълняваме двоен ‘ножов’ блок на долно ниво ‘соннал аре маки’.



Завъртаме се 90° наляво като преминаваме в лява позиция ‘тигър’ ‘бом соги’ и едновременно изпълнение на блок на средно ниво с дланта на дясната ръка като местим лявата ръка под десния лакът ‘батангсон монтом ан маки’.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме удар на високо ниво с ‘гърба’ на ‘юмрука на дясната ръка ‘дън джумок апе чиги’.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно като преминаваме с десен крак в дясна позиция ‘тигър’ ‘бом соги’ и едновременното изпълнение на блок на средно ниво с дланта на лявата ръка като местим дясната ръка под левия лакът ‘батангсон монтом ан маки’.



Оставаме в същата позиция и изпълняваме удар на високо ниво с 'гърба' на 'юмрука на лявата ръка 'дън джумок апе чиги'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 90° наляво до заемане на 'затворена' позиция 'моа соги' и поставяме лявата ръка върху пръстите на дясната. Издигаме ръцете бавно до нивото на брадичката на една педя от тялото 'бо джумок'.



Без да местим десния пристъпваме напред с ляв крак до заемане на лява дълбока предна позиция 'ап куби' и изпълняваме едновременен блок с двете ръце – външен блок с лявата ръка и долен блок с дясната - блок 'ножица' 'гави маки'.



Без промяна на позицията изпълняваме външен блок с дясната ръка и долен блок с лявата ръка.



Без да местим левия крак пристъпваме напред с десен крак до заемане на дясна дълбока предна позиция 'ап куби' и изпълняваме едновременен блок с двете ръце – външен блок с дясната ръка и долен блок с лявата - блок 'ножица' 'гави маки'.



Без промяна на позицията изпълняваме външен блок с лявата ръка и долен блок с дясната ръка.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 270° наляво и преминаваме в лява дълбока позиция 'ап куби' и едновременно изпълнение на блок 'клин' на средно ниво използвайки и двете ръце 'палмок монтом хечьо маки'.



Изпълняваме прав удар с дясното коляно 'муруп чиги'.



Прискачаме напред в дясна кръстосана позиция и едновременно изпълнение на двоен удар с 'обърнати' юмруци 'ду джумок монтом джочьо чируги'.



Без да местим десния крак правим стъпка с левия в дясна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно изпълнение на 'кръстосан' блок на долно ниво 'палмок отгоро аре маки'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на левия крак 180° надясно и преминаваме в дясна дълбока позиция 'ап куби' и едновременно изпълнение на блок 'клин' на средно ниво с двете ръце 'палмок монтом хечьо маки'.



Изпълняваме прав удар с лявото коляно 'муруп чиги'.



Прискачаме напред в лява кръстосана позиция 'коа соги' и едновременно изпълнение на двоен удар с 'обърнати' юмруци 'ду джумок монтом джочьо чируги'.



Без да местим левия крак правим стъпка с десния в лява дълбока позиция 'ап куби' и едновременно изпълнение на 'кръстосан' блок на долно ниво 'палмок отгоро аре маки'.



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак 90° наляво и преминаваме в лява 'ап соги' позиция и едновременното изпълнение на външен удар на горно ниво с 'гърба' на юмрука на лявата ръка 'дън джумок олгул бакат чиги'.



Изпълняваме вътрешен 'махов' удар с десния крак по дланта на лявата ръка 'пъоджок чиги'.



Стъпваме долу в 'ездачна' позиция 'джучум соги' и едновременното изпълнение на удар с десния лакът по дланта на лявата ръка 'пъоджок чиги'.



Без да поместваме левия крак приплъзваме левия обратно в дясна 'ап соги' позиция и едновременното изпълнение на външен удар на горно ниво с 'гърба' на юмрука на дясната ръка 'дън джумок олгул бакат чиги'.



Изпълняваме вътрешен ‘махов’ удар с левия крак по дланта на лявата ръка ‘пъоджок чиги’.



Стъпваме долу в ‘ездачна’ позиция ‘джучум соги’ и едновременното изпълнение на удар с левия лакът по дланта на дясната ръка ‘пъоджок чиги’.



Без промяна на позицията изпълняваме външен ‘ножов’ блок на средно ниво с лявата ръка ‘хансоннал монтом бакат маки’.



Без да помръдваме левия крак местим десния до заемане на ‘ездачна’ позиция ‘джучум соги’ и едновременно изпълнение на страничен удар с предната част на юмрука на дясната ръка ‘джумок монтом йоп хируги’. Киап!



Правим кръгомно движение на стъпалото на десния крак, завъртаме тялото наляво и заемаме позиция за готовност ‘джумби’.